



長老教會 古亭教會週報

主後 2023 年
10 月 15 日
第 3205 期



我們日用的飲食祢賜給我們

「吃」這件事應該是靈修的核心跟基礎。

我們應先學習吃對飲食、好好品味食物，再來談何謂靈修。當然最重要的理由是，不好的飲食造成身體慢性發炎跟自體免疫疾病，影響心靈健康。

但同時，飲食的角色非常特別。

我最近在思考一個問題：上帝存在毛豆裡嗎？上帝存在雞胸肉裡嗎？

答案當然是：在，上帝無所不在。

但這也意味著，我們進食，就是和神結合的過程。是真的將這世界的「物」放進「我」裡面！我們的每一餐，不論是自己吃或與人共食，都是聖餐，是和宇宙合一的過程。You are what you eat.

耶穌說：「這是我身體，為你們所打破的，你們當這樣行來紀念我」，也應可以解釋成我們在吃喝飲食中和耶穌合為一體。

吃本質上就是神聖的。不只是在禮拜聖餐中吃奇怪的無味小薄餅跟葡萄汁時才是神聖，更應該是在吃薑黃咖喱雞、清蒸鱸魚、瓜子肉的時候感受到食材滋味的的神聖和鮮美。

反之，輕忽對待神為我們預備的食物，情緒性地用食物發洩，甚至暴飲暴食，一邊卻說著上帝美好、讚美之詞，是多麼可惜的！那豈不幾乎等於妄稱上帝之名？

學習品嚐、料理食物，應該是靈修的最根本。愛餐不能可有可無，也不應是不健康的外食，而是可以用這個難得的聚會共煮共食，讓我們一起重新學習食材與口味的美好。敬拜與讚美上帝不只是從歌詞跟禱詞，也是從學習欣賞食物開始。

哪些食物適合欣賞呢？直接出自神所創造的食物，盡量自然、原始，越少人為加工越好，應可以選擇人類演化兩百萬年來狩獵與採集的雜食，也就是蛋魚肉類、蔬菜、健康的脂肪跟水果的「原始飲食」。相較於幾千年前人類才開始吃的米麥雜糧，原始飲食微量營養元素密度最高，且滋味層次也非常豐富，值得細細品味。

良好的飲食能改善腸胃健康，調整腸道內的菌相，連帶改善心靈健康。結合充足的運動和睡眠，這時靈修才是建立在穩固的「飲食、運動、睡眠」金三角基礎之上。

而從食物開始是很實際的，味覺是任何人都能重新學習的快樂，學會靜靜品味食物，再來品味與人相處，品味自然壯闊的美，品味生命時光和詩意。

這時，距離發自內心的相愛，也不遠了。 文：周加恩弟兄

台北市大安區羅斯福路三段 149 號 12 樓

TEL: 02-2363-7040、02-7711-2371

FAX: 02-2365-5408

教會 E-mail: kt.church@msa.hinet.net

網址: www.ktchurch.org.tw 統一編號: 01006328

奉獻帳號: 030-50-109501-6 (國泰世華銀行-古亭分行)

戶名: 財團法人台北市古亭基督長老教會

捷運新店線: 台電大樓站 3 號出口右轉 150 公尺

(1 樓國泰世華銀行、12 樓古亭教會)

公車站牌: 羅斯福路浦城街口下車

駐堂牧師: 陳思豪牧師 手機: 0936-234-508

陳牧師 E-mail: lazarusr@gmail.com

關懷牧師: 許雅婷牧師 手機: 0918-017-016

許牧師 E-mail: deborahjoshuadavid@gmail.com

主日台語禮拜—10:00

證道：陳思豪牧師

司琴：周麗珠姊妹

司會：周欣音執事

司獻：章修齊執事

歐陽長風執事

感謝讚美

詩歌歡唱

會 眾

奏樂

司琴

宣召

司會

唱詩

281 上帝此時臨在

會 眾

祈禱

主禱文

會 眾

啟應文

26 (詩篇 111 篇)

司會

祈禱

司會

祈禱回應詩

329 主，聽我祈禱

會 眾

聆聽神言

讀經

出埃及記卅二章 1-14 節

司會

讚美

上帝羊羔

聖歌隊

講道

這就是導你出埃及地的上帝

陳牧師

祈禱

陳牧師

回應神恩

回應

新的誠命

會 眾

回應詩

538 我心大歡喜，主帖身邊

會 眾

奉獻

381 萬有受造歸榮光上帝 (第 1.4 節)

會 眾

報告

(平安禮)

司會

公禱

司會

祝福與差遣

唱詩

402 懇求主祢引導我腳步

會 眾

祝禱

陳牧師

默禱

會 眾

主禱文

阮在天裡的父：

願祢的名聖。

祢的國臨到，

祢的旨意得成。

在地裡親像在天裡。

阮的日食今仔日給阮。

赦免阮的辜負，

親像阮亦有赦免辜負

阮的人。

勿得導阮入於試，

著救阮脫離彼個惡的，

因為國、權能、榮光

攏是祢所有，代代無盡。

阿們。

新的誠命

你著盡心、盡性、盡意

疼主你的上帝。此個誠

是大的，亦是頭一個，

第二個亦相親像，是

講，你著疼厝邊親像自

己。此兩條誠是全律法

及先知的總根頭。我用

新的誠命互恁，就是恁

著相疼，親像我曾疼

恁，恁亦著按呢相疼。

恁若相疼，眾人欲對按

呢知恁是我的學生。

奉獻回應詩 新聖詩 381

1. 萬有受造歸榮光上帝，

阿們！阿們！

4. 咱奉獻是主所賜的物，

阿們！阿們！

【對聖手領受逐項好物，

阿們！阿們！阿們！

阿們！阿們！

咱奉獻是主所賜的物，

阿們！阿們！】

(劃底線者請會眾起立)

禮拜服事表

事工	本週		下週	
	台語	華語	台語	華語
講道	陳思豪	陳思豪	陳思豪	野外聯合禮拜 合歡自然生活體驗基地
司會	周欣音	陳玉楨	楊啓榮	
司琴	周麗珠	林孫煜豪	周欣音	
獻詩	聖歌隊	會友	聖歌隊	
禱告	歐陽長風	陳玉楨	施慶彬	
領詩	歐陽長風	陳玉楨	施慶彬	
司獻	章修齊	甘素華	陳玉楨	
	歐陽長風		鍾惠伊	
主堂招待	魏主正	甘素華	徐欣億	
1 F招待	章修齊		陳玉楨	
12 F招待	林千惠		張笑	
直播同工	李慕真	黃昭勳	蔡承廷	

本週查經班進度

日期	星期	經節
10/17	二	列王記上十一~十二
10/20	五	創世記廿九~卅一

本週讀經進度表

日期	星期	經節
10/15	日	林後10章13節~11章21節
10/16	一	林後11章22~33節
10/17	二	林後12章1~10節
10/18	三	林後12章11~21節
10/19	四	林後13章1~13節
10/20	五	賽1章1~31節
10/21	六	賽2章1~22節

台語禮拜下週講道資料

經文：申命記卅四章1-7節

講題：但見我的百姓向前得自由

啟應：32(詩篇130篇)

詩歌：305 我的心神，你著唱歌

詩歌：519 為這塊土地阮誠心祈禱

詩歌：399 願上主大仁愛

金句：申命記34：7

成人主日學

講題：衛理公會在馬祖

講師：林聖昌弟兄

讚美詩歌（聖歌隊）

上帝羊羔

獨生聖子純潔聖子，

臨到世界祢差伊來；

經歷忍受冤屈風波，

犧牲成做上帝羊羔。

上帝所賜 in 棄捨伊，

凌辱恥笑創治到死；

謙卑君王受害荒野，

上帝羊羔吞忍無聲。

上帝羊羔美妙羊羔，

我心所疼聖潔羊羔；

寶血洗我罪清到無，

基督上帝羊羔。

我前失迷應該著死，

今祢牽我倚祢身邊；

安慰保護看我做寶，

互我稱做上帝羊羔。

上帝羊羔美妙羊羔，

我心所疼聖潔羊羔；

寶血洗我罪清到無，

互我通做上帝羊羔。

我今也做上帝羊羔。

消息報告

1、教會教育事工奉獻主日

今天是總會所訂教會教育事工奉獻主日，邀請兄姊為長老教會的教育事工關心、代禱及奉獻。本會許雅婷牧師今天至義光教會講道

2、下週野外禮拜早上8:00一樓集合出發

本會訂 10/22 (日) 舉行野外禮拜，地點：坪林合歡自然生活體驗基地，注意事項：

1. 請已報名的兄姊至幹事辦公室繳費，每人 100 元(六歲以下免)。

2. 營地烤肉區旁北勢溪可下水玩水，目前沒有救生員駐點值勤且視天候設置安全水域界線，建議穿著可包覆腳掌與腳趾的鞋子下水，避免穿拖鞋、涼鞋或赤腳以防受傷，並攜帶換洗衣物。

3. 野外禮拜下午分(A)營區活動與(B)茶業博物館兩種行程。茶業博物館免票對象包含設籍於新北市之市民、年滿 65 歲以上及未滿 12 歲之國民、國內各級學校之在學學生等，要參觀的人請攜帶身份證、學生證等證明文件(需證件正本)。

4. 行程規劃如下：

08:00 教會一樓集合出發

09:30-11:00 合歡營地向陽館主日禮拜

11:00-14:00 午餐-烤肉、活動、分享

14:00-16:30 (二選一)

(一) 野營園區活動

(二) 坪林茶業博物館(於中午烤肉時報名)

18:00 晚餐-至甘家伙房用餐

19:00 回程-回到溫暖的窩

地址: 新北市坪林區水德里 5-1 號

3、教育組公告

今天成人主日學由本會青年林聖昌弟兄主講，目前是台大地理所碩士生，在馬祖田野調查。講題：衛理公會在馬祖。

4、關懷組公告

今天慶祝重陽敬老節，教會贈送年滿 65 歲長者禮券！請各位兄姊一起為教會及家中的長輩代禱，求神賜給他們健康的身體與豐盛的心靈。禮券請 65 歲長者至幹事辦公室領取！

團契消息

1. 松年團契 10 月月例會

時間：10/26(四)上午 10:00-12:00

講題：耶穌互咱攏成做一家人

講師：許雅婷牧師

地點：教會主堂，敬備午餐，歡迎兄姊參加請於佈告欄登記報名。

2. 松年團契 12 月月例會

時間：12/28(四)上午 10:00-12:00

內容：專講、年度報告、改選新會長

專講：陳思豪牧師—信仰生活

地點：本會主堂，會後至甘家伙房聚餐，每人 100 元，歡迎兄姊參加請於佈告欄登記報名。

教界消息

1、星中財務部-財務研習活動

主講：王雅伶會計師

時間：10/21(六)上午 9:30，

地點：濟南教會，費用 100 元，提醒有報名參加的同工兄姊，預備心前往。

2、七星中會性別公義部講座

講題：性騷擾防治與修法要點

講師：勵馨基金會王淑芬副執行長

時間：11月4日(六) 14:00-16:00

地點：古亭基督長老教會主堂

免費講座，歡迎兄姊於公佈欄報名或上網報名 <https://reurl.cc/m0LydA>

3、2023 台神門徒營

【2023 台神門徒之夜--脫下面具】

轉眼間過了 10 年，門徒營的學員裡，有成為牧者，也有成為教會裡服事同工。面對未來

的世代，這一次，讓我們彼此交通，期待在多重宇宙下，與神聖的那一位，相遇不斷。

時間：11月4日(六)19:00

地點：台北榮星教會

主辦：台灣神學研究學院

公禱

1. 為教會肢體身體健康代禱：

李施瓊花、陳詹崇美、劉安惠、楊敬妙、黃李月桃、湯詹玉美、金蕙梅、邱千治、劉火山、李春梅、謝滿足、詹德永、楊錦雲、陳月娥、陳春子、許達卿、徐坤用、蕭幸、施正義。

2. 求上主照顧我們，長期病痛的、心靈不安的，求主的聖靈常與他們同在；重大傷病的，求主親自醫治；更為那些照顧的人祈禱，求主賜力量與平安給照顧者，他們的愛心與耐心等待生病者能有好的環境養病生活、更有盼望重拾健康。

3. 為十月份牧師團隊、服事長執、同工及弟兄姊妹祈禱，求神保守教會在聖靈裡，願意對話，也願意彼此以謙卑、仁愛、信實相待

4. 為台灣明年的選舉禱告，求主預備合主心意的人選，來帶領台灣；為天災人禍帶來世界各地災害求主保守祈禱；為終止戰爭世界和平禱告，祈求上主憐憫，保守各國人民，摒除私欲，共同維護大自然及公平公義，祈求世界平安渡過危機！

古亭部落格

歸零

經驗豐富和知識淵博常是令人安心、可依賴的狀態。前者讓人可以篤定面對、分析處境，不論是困難簡易、陌生熟悉，皆可從容有把握地處理。後者則更有一股沉穩具說服力的氣質，那種通曉天文地理的泰然，笑談諸子百家的自若；不但能使敵對者折服，更可令追隨者傾倒。

我們傾向給經驗豐富、知識淵博很高的評價，有時甚至將之視為「智慧」的代名詞；這誠然是許多人欽羨而欲達到的境界。然而，是否存在一種可能：經驗「很」豐富竟反而窒息了？知識「極」淵博卻居然滯礙了。

因為身經百戰司空見慣，反仗恃著經驗而墨守成規；強把以往經歷套用在任何看似類同的處境，忽略新處境中可能存有的陌生因子。而知識淵博者，因滿滿承受他者的敬崇和信任，不但易因自滿而無法更上層樓；更可惜的是，不捨破壞其精準無誤的形象，故拒絕檢視修正自己的立場言論。此時，所堪依賴的經驗知識反倒成了生命精進的阻礙。

「經驗豐富」和「知識淵博」是阻礙抑或增進生命的成長？或許和「歸零」此一心境有關。盈滿的容器無法再增添任何新的內容；因之，是否願意將自己的經驗知識歸零，不一味地依賴仗恃，反而是一個人能否累積知識、活用經驗的關鍵。

願意「歸零」的態度，亦和我們對上帝的信心息息相關。上帝讓其子民在不同程度的困境和操練中累積對祂的信心；喝靈奶基督徒的信心是細微的，需要時間、事件的歷練，才能漸漸成長壯大。這般對信心的描述，我們應該都不會陌生；甚至這可能就是我們自己信心成長的歷程。基督徒對上帝的信心本就是累積而來。

然而，信心的功課卻有另外一種樣式的理解。不論我們曾經在過往危境中展現過多大的信心；當會遇一個新的、活生生的挑戰時，我們對上帝的信心其實是從零開始的。之前的信心經歷再怎麼美好，亦不能成為我們現時當下的幫助。在面對挑戰時的顫懼無力越是深刻，越表明我們對上帝的信心是從零開始漸次茁壯。基督徒對上帝的信心，正是在這種歸零的狀態下累積。信心，沒有歸

零就沒有累積。

能在不同的情境中學習新知新經驗，固然可貴；能在似曾相識的處境中學習到不同功課，更屬佳美。我們自以為已經學習夠多的經驗知識和信心了麼？我們對那些被認為是基礎的、入門的事物不屑一顧麼？試試看歸零，將會有驚喜隨伴而來。

兒童主日學

本週服事人員

課程：守節期敬拜主

經文：利未記 23：1-44

合班老師：陳怡文

詩歌教唱：陳怡文

伴奏老師：吳以樂

下週服事人員

配合教會野外禮拜

上週出席

人數

台語禮拜(日)(線上觀看次數：236) 143

華語禮拜(日)(線上觀看次數：) 37

禱告會(日) 15

聖歌隊(日) 10

兒童主日學(日) 7

少年團契(五) 暫停一次

青年團契(日) 7

成人主日學(日) 47

TUEPM 查經(二) 雙十連假

松年大學(二) 雙十連假

松年大學(五) 31

TUEPM 查經(五) 17

台語禮拜(10/8) 11, 625

華語禮拜(10/8) 2, 227

月定獻金(10/8)

朱蕙蓉 楊行昌 3, 000

宋陳靜惠 10, 000

周麗珠 2, 000

施紫雲 2, 000

徐欣億 詹恩慈 8, 000

陳思豪 詹雅娟 20, 000

陳韋萐 4, 500

陳靖仁 楊琇珊 25, 000

章修齊 吳甄婷 12, 000

黃文亮 洪欣怡 5, 000

楊逸文 蔡瓊瑤 3, 000

廖忠誠 2, 000

廖啓志 2, 000

劉安惠 張志鏜 3, 000

蘇玉鳳 李偉聖 2, 000

總計 103, 500

感恩獻金(10/8)

柯志哲 1, 200

徐盛 1, 500

理響合唱團(9-10月) 4, 000

許惠智 200

陳香君 1, 500

謝旻娟 3, 000

蘭亭合唱班 2, 000

總計 13, 400

慈善獻金(10/8)

劉安惠 張志鏜 1, 000

世界聖餐紀念主日(10/8)

主日(10/1 華語堂) 2, 771

教會與教育事工主日(10/8)

劉安惠 張志鏜 1, 000

松年大學(10/8)

林瑞烈 陳美鳳 1, 000

楊雅惠 1, 200

總計 2, 200

【更正】9/17 為婦女團契奉獻\$1000 有志

更名為陳吳梅枝

本週獻花 黃昭勳

主日亞弗德潤禮拜一下午 1:30**讚美詩歌&回應詩****主祢是我力量**

我的詩歌 我的拯救

祢是我患難中隨時的幫助

眾山怎樣圍繞耶路撒冷

祢必圍繞我到永遠

【主祢是我力量 主祢是我高臺

堅固磐石 我信靠祢必不動搖

主祢是我力量 主祢是避難所

我的盼望只在乎祢】

全然為祢

我的眼光和心思，

單單注視祢，喔！耶穌，

隨著祢心律動，

甜蜜的靈來充滿我。

放下為自己抓住的，

放手交給祢，我的主，

我願使祢歡喜，

對祢的愛不斷湧流。

【我生命氣息全然為祢，

如同香膏傾倒，無悔地付出，

只願祢心得滿足，

我生命氣息全然為祢，

如同香膏傾倒，全心來獻上，

最深刻真摯的愛。】

證道：陳思豪牧師

司琴：林孫煜豪弟兄

司會：陳玉楨執事

司獻：甘素華姊妹

奏樂

司琴

宣召

司會

讚美

主祢是我力量

會眾

祈禱

司會

讀經

哥林多後書二 12-17

司會

講道

基督馨香之氣

主理

回應詩

全然為祢

會眾

奉獻

一切全獻上

司會

我將所有獻與耶穌，甘心樂意全奉獻，

我要時常愛主靠主，天天活在主面前。

一切全獻上，一切全獻上，

獻與愛我尊貴救主，一切全獻上。

報告

報告事項、歡迎新朋友

司會

頌榮

三一頌

會眾

普天之下萬國萬民，

齊聲讚美父、子、聖靈，

三位一體，同榮同尊，

萬有之源，萬福之本。

祈禱

主理

請安詩

賜福與你

會眾

願主的恩惠慈愛與你同在、願主的靈時時圍繞

恩典降下，賜福與你、平安喜樂天天充滿你

賜福與你，賜福與你、平安喜樂天天充滿你

賜福與你，賜福與你、平安喜樂天天充滿你

(劃底線者請會眾起立)

NOTE :

本週金句 出埃及記 32：14

¹⁴對按呢耶和華退悔，無降落伊前所講的災禍互伊的百姓。 (台語漢字本)

¹⁴於是耶和華改變心意，不把所說的災禍降給他的百姓。 (和合本修訂版)

本會聚會時間

禱告會	日	09：30-09：50	孤挺團契	六	18：00-21：00
主日禮拜	日	10：00-11：10	師大長青	二	19：00-21：00
兒童主日學	日	10：00-11：30	松年大學	二、五	09：00-15：00
成人主日學	日	11：20-12：10	松年團契	第四週四	10：00-12：00
青年團契	日	12：15-13：15	週二查經班	二	10：00-12：00
聖歌隊練唱	日	13：00-15：00	少年團契/TGIFN 查經班	五	19：00-21：00
亞弗德潤禮拜	日	13：30-15：00	婦女團契	第三週六	10：00-12：00